

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НАРОДНЫХ ВИДОВ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА
КОРЕННЫХ НАРОДОВ САХА (ЯКУТИЯ)
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ЯКУТСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА им. М. К. АММОСОВА**

*Работа представлена кафедрой физического воспитания
Института физической культуры и спорта
Якутского государственного университета им. М. К. Аммосова.
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор В. П. Кочнев*

В статье освещено применение народных видов физических упражнений, игр и национальных видов спорта коренных народов Саха (Якутия) на занятиях по физическому воспитанию студентов Якутского государственного университета им. М. К. Аммосова. Экспериментально доказана эффективность использования народных видов физических упражнений, игр и национальных видов спорта на занятиях по физическому воспитанию студентов для развития физических качеств, физической подготовленности студентов.

The article tells about use of traditional physical exercises, games and national sports of indigenes of Sakha (Yakutia) in studies of physical education of students in the M. K. Ammosov Yakutsk State University. The author has experimentally proved the efficiency of use of traditional physical exercises, games and national sports in studies of physical education of students for development of their physical fitness.

Из года в год возрастает учебная, трудовая, информационная нагрузка студенчества. Новые условия обучения, высокая суммарная учебная нагрузка, большой объем, новизна и сложность материала, которым должен овладеть студент, предъявляют к организму повышенные требования. Особо следует подчеркнуть то, что для большинства студентов теоретические занятия

сочетаются с напряженной социальной бытовой и общественной нагрузкой¹.

При решении проблемы одной из важнейших задач является создание необходимых материальных условий, новых методологических основ обучения, тренировки. В то же время имеет место и другое мнение, что в государственных программных материалах по физическому воспитанию для

школ и других учебных заведений почти полностью элиминируется возможность каких-либо радикальных преобразований, начиная с цели и задач и заканчивая содержанием занятия по физическому воспитанию².

В связи с этим от преподавателей кафедры физического воспитания Института физической культуры и спорта Якутского государственного университета им. М. К. Аммосова требуется новое педагогическое мышление и методологические подходы для подготовки гармонически развитых, физически здоровых, закаленных и работоспособных молодых людей, которые могли бы успешно трудиться в любой сфере деятельности.

Цель исследования разработать оздоровительный комплекс на основе народных видов физических упражнений и национальных видов спорта коренных народов Саха (Якутия), экспериментально применить его на занятиях по физическому воспитанию студентов в Якутском государственном университете имени М. К. Аммосова и выявить его эффективность для развития физической подготовленности и оздоровления студентов. В исследовании использованы методы тестирования и математической обработки. В экспериментальной и контрольной группах участвовали юноши – все студенты 1-го курса. В начале и после окончания учебного года проведен метод тестирования физической подготовленности: бег на 100, 3000 м, прыжки в длину с места, подтягивание, наклон вперед (упражнение на гибкость), а также фиксировались антропометрические данные: рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти и мышц спины. Разработана экспериментальная программа и методика применения народных видов физических упражнений, игр и национальных видов спорта по физическому воспитанию студентов. Разработанная нами экспериментальная методика эффективного применения народных видов физических упраж-

нений, игр и национального вида спорта основана на комплексном обучении учебного программного материала. Используется целостный подход с освоением базовых упражнений (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, общая физическая подготовка, лыжный спорт), параллельно изучаются и народные виды физических упражнений, игры и национальные виды спорта: якутские национальные прыжки, прыжки через нарты, перетягивание палки, «прыжки горностая» – из упора лежа передвижение вперед, одновременно отталкиваясь руками и ногами, «вертушка» – инвентарь: деревянная палка длиной 20–30 см и диаметром 2,5–3 см, доска для упора с лункой посередине. Студент захватывает палку правой и левой кистью и ставит конец палки в лунку и, не меняя первоначального положение захвата, прогибаясь и переступая ногами, выполняет под рукой переворачивание туловища и возвращается в исходное положение³. Разработаны и применены подводящие и подготовительные упражнения по якутским национальным прыжкам, прыжкам через нарты, по перетягиванию палки, «вертушки», «прыжки горностая». Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике два раза в неделю продолжительностью по 90 минут. Общая плотность каждого практического занятия составила 97–98%, двигательная плотность – 78–80%. Контрольная группа занималась по обычной федеральной программе для студентов высших учебных заведений. В первом учебном семестре на занятиях по физическому воспитанию студентов экспериментальной группы мы применили народные виды физических упражнений и национальные виды спорта. По завершении основной части в течение 20–25 минут занятия проводили ускоренное обучение технике народных видов физических упражнений и национальных видов спорта. Каждый вид изучался по отдельности: якутские национальные прыжки, затем прыжки через нар-

ты, перетягивание палки, упражнение «вертушка» и «прыжки горностая». Во втором семестре техника отдельных упражнений совершенствовалась. На занятиях по якутским прыжкам давалось по 5–7 прыжков в 3–5 повторений, по прыжкам через нарты преодолевали 3–5 нарт 3–7 раза. В силовых упражнениях применялась перетягивание палки, «прыжки горностая». В упражнениях на гибкость дополнительно использовалась «вертушка». Нагрузки постепенно увеличивались каждый месяц в течение всего учебного семестра. В конце заключительной части каждого занятия использовались народные подвижные игры, связанные с бегом прыжками и т. д. Учитывая ограниченность времени занятий по физическому воспитанию, нами разработано ускоренное обучение элементам техники народных видов физических упражнений – «вертушка», «прыжки горностая», якутские прыжки, прыжки через нарты, перетягивание палки. Применение их на занятиях по физическому воспитанию повысило интерес студентов к физическому воспитанию, улучшило посещаемость и успеваемость. Установлено, что народные виды физических упражнений, игры и национальные виды спорта выполняют обучающую, развивающую, воспитывающую и оздоровительную функции. Результаты тестирования позволяют сделать заключение, что после курса экспериментальной методики применения народных видов физических упражнений и национальных видов спорта на занятиях по физическому воспитанию студентов в нашем университете у студентов экспериментальной группы уровень физической подготовленности более высокий, чем у студентов контрольной группы, а также улучшение результатов по всем показателям тестирования. Результаты улучшились у обеих исследуемых групп. Достоверно улучшились результаты в течение учебного года в беге на 100 м у экспериментальной группы – 6,4%, у контрольной группы – 1,4% от исходных данных. В беге на 3000 м результа-

ты выросли у экспериментальной группы на 12,6%, у контрольной группы на 10,3%. В челночном беге 4x15 м у экспериментальной группы – 1,6%, у контрольной группы – 1,2% от исходных данных. В подтягивании у экспериментальной группы – 30%, у контрольной группы – 0% от исходных данных. В прыжке в длину с места у экспериментальной группы – 10%, у контрольной группы – 4,5%. В наклоне вперед у экспериментальной группы – 66%, у контрольной группы – 55% от исходных данных.

За весь период занятий по экспериментальной методике у студентов экспериментальной группы масса тела уменьшилась на 0,4%, окружность грудной клетки в покое увеличилась на 8%, жизненная емкость легких повысилась на 13,6%, сила правой кисти увеличилась на 16,7%, сила левой кисти на 5,7%, сила мышцы спины – 27%, по сравнению с исходными данными. Достоверные изменения отмеченных показателей физического развития произошли и у студентов контрольной группы по сравнению с исходными данными, но в меньшей степени.

Таким образом, после окончания экспериментального исследования положительный эффект более выражен у студентов экспериментальной группы, занимающихся по разработанной нами экспериментальной методике, чем у студентов контрольной группы, занимающихся по стандартной программе физического воспитания. Обучение элементам национальных видов спорта, игр и физических упражнений обеспечивает студентам своевременное формирование широкого, вариативного запаса двигательных навыков, на основе которых возможно углубленное изучение техники национальных видов спорта и физических упражнений. Регулярное применение на занятиях физического воспитания элементов физических упражнений и национальных видов спорта дает возможность студентам осваивать и совершенствовать новые двигательные навыки, развивает функциональные возможности, совершенствует деятель-

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ность всех систем организма, повышает уровень развития физических качеств, а также результаты контрольно-зачетных нормативов по физическому воспитанию. Анализ результатов исследований ведущих специалистов по физическому воспитанию, наш опыт работы и пролонгированный педагогический эксперимент позволили разработать и экспериментально обосновать применение элементов национальных видов спорта и физических упражнений на занятиях по физическому воспитанию студентов. Из этого следует, что исследован-

ные нами якутские народные виды физических упражнений и национальные виды спорта являются наиболее эффективными для развития физических качеств студентов при их комплексном применении. Разработанная экспериментальная методика применения народных видов физических упражнений, национальных видов спорта на занятиях по физическому воспитанию подтверждается более выраженными положительными изменениями физическом развитии у студентов и имеет оздоровительную направленность.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ *Крупская С. Г., Олифер Л. Д.* Методические подходы к оценке уровня здоровья студентов младших курсов // *Здравоохранение РФ.* 1993. № 5. С. 16–18.

² *Кочашкин В. М.* Методика физического воспитания. М., 1972. С. 315.

³ *Кочнев В. П.* Национальные виды спорта ЯАССР: Учеб. пособие для студентов факультетов физического воспитания Якутского государственного университета. Якутск: Изд-во ЯГУ, 1988. С. 27.